



Exameneisen taekwondo

Hieronder staan de exameneisen beschreven zoals deze gehanteerd worden op de bandexamens van taekwondo bij Theo Meijer Sport. In de kolom 'bandkleur' staat de band die je gaat proberen te halen met daarnaast de eisen die gesteld worden aan die bandkleur.

Taegeuks

Per bandkleur moet je op het examen 1 of meerdere taegeuks kunnen laten zien. Hoewel we deze in de lessen uitgebreid behandelen, kan je deze ook terugvinden op YouTube. Op die manier kan je zelf thuis extra oefenen.

1-stapssparring

Deze oefeningen bestaan uit een 20-tal uitgeschreven hand en voetverdedigingen. Het formulier waarop deze omschreven staan, is bij de leraar verkrijgbaar. Ook hebben we ze gefilmd en op www.toptaekwondoeemland.nl gezet onder *taekwondo > 1-stapssparring*.

Zelfverdediging

Hosinsul of zelfverdediging bestaat uit klemmen, grepen en verwurgingen. De uitvoering gaat om het vrijkomen en het mogelijk overnemen van de klem, waarna altijd een taekwondotechniek (trap, slag of stoot) als eindactie volgt. Vanaf groene slip is dit examenonderdeel verplicht. Op www.toptaekwondoeemland.nl staan de 8 verplichte aanvalstechnieken onder *taekwondo > hosinsul*. De oplossing (tegenaanval) is vrij.

Brekest

Vanaf het examen voor blauwe band is de brekest verplicht. Tot 15 jaar bestaat het breekmateriaal uit 10-12 mm en vanaf 15 jaar uit 18 mm dik gelijmd vurenhout (verkrijgbaar via TTE, zie bestellijst onder het kopje *taekwondo-accessoires* op www.toptaekwondoeemland.nl) gelijmd vurenhout. De plank dient 30 x 30 cm te zijn.

Theorie

De theorie zal bestaan uit vragen over technieken die voorkomen in de taegeuks.

Sparring / kussens trappen

De technieken die je geleerd hebt, zal je ook tijdens het sparren en op kussens moeten kunnen uitvoeren.

Bandkleur	Taegeuks	1-staps	Zelfverdediging	Brekest	Theorie
Gele slip 1	-	2	-	-	-
Gele slip 2	-	3	-	-	-
Gele band	1	4	-	-	-
Groene slip 1	2	6	2	-	-
Groene slip 2	2	7	3	-	-
Groene band	3	8	4	-	-
Blauwe slip 1	4	10	6	-	-
Blauwe slip 2	4	11	7	-	-
Blauwe band	5	12	8	1*	8 vragen
Rode slip 1	6	14	10	1**	12 vragen
Rode slip 2	6	15	11	1**	12 vragen
Rode band	7	16	12	2***	16 vragen
Zwarte slip 1	7	18	12	3****	20 vragen
Zwarte slip 2	8	20	12	3****	20 vragen

* Een zelfgekozen trap- of stoottechniek

** Een door de jury gekozen trapttechniek (dollyo chagi met de bal van de voet, yeop chagi of dwit chagi)

*** Zoals hierboven, alleen aangevuld met een eigen hand- of voettechniek in een vloeiende beweging uitgevoerd zonder pauzes

**** Zoals hierboven, maar dan 3 technieken. De eerste kiest de jury, de overige twee vrij, maar minimaal 1 beentechniek.

Met sportieve groet,

Het team van taekwondo-leraren